



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos
Vigilada MinEducación

Buenas prácticas

para cargue y descargue
del plátano hartón
dominicano





Introducción

Identificar el peligro Biomecánico en la actividad de cargue y descargue de plátano en una Asociación para establecer un procedimiento de trabajo seguro, que minimice las afectaciones en la salud de los trabajadores.

Estos eventos adversos en su definición son trastornos músculo esqueléticos que incluyen una amplia gama de condiciones inflamatorias y degenerativas que afectan a músculos, huesos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos y discos de la columna vertebral, debido a trabajos realizados, movimientos repetitivos, posturas, fuerzas o cargas inadecuadas, caracterizados por poco tiempo de recuperación post-contracción y la aparición de fatiga

Conceptos



CARGA: Carga es el proceso de llevar productos a un vehículo para que sean transportados.



DESCARGA: Consiste en retirarlos cuando llegan a su destino final



CARGA Y DESCARGA: Es la actividad que tiene como objetivo que todo esto ocurra correctamente. Es decir, en el tiempo estimado, con seguridad y conservando la mercadería transportada.



TRANSPORTE: El concepto de transporte se utiliza para describir al acto y consecuencia de trasladar algo de un lugar a otro.



TRANSPORTE MANUAL: Desplazamiento de un objeto de un lugar a otro cuando permanece levantado, horizontalmente y soportado mediante fuerza humana.



HALAR: Esfuerzo físico humano donde la fuerza motriz se halla en frente del cuerpo y se dirige hacia el mismo a medida que el cuerpo permanece en pie o se mueve hacia atrás. NTC 5693-2.



EMPUJAR: Esfuerzo físico humano donde la fuerza motriz se dirige al frente de, y lejos de, el cuerpo del operador a medida que el operador permanece en pie o se mueve hacia adelante. NTC 5693-2



LEVANTAMIENTO MANUAL: Movimiento de un objeto desde su posición inicial hasta una posición más alta, sin ayuda mecánica. NTC 5693-1



FUERZA ESTÁTICA: aquella que genera tensión sin desplazamiento.



FUERZA DINÁMICA: la que genera tensión con desplazamiento, ya sea alargamiento o acortamiento del músculo en actividad.

TAREA PASO A PASO

1. Se baja el racimo de plátano que está a una altura de 2.000 msnm, se procede hacer la carga a una camioneta donde se hace cargue de aproximadamente 50 racimos y se procede a llevar a punto de acopio.



2. Llega la camioneta cargada con plátano en racimo y se procede al desmane lavado y encanas tillado para proceder al almacenamiento.



3 .Se realiza pesaje donde cada canastilla debe contener 20kg con el producto y se procede a ejecutar la carga al camión.



4 Se hace conteo y cargue del camión con la cantidad de producto que el cliente haya solicitado aproximado de 120 canastillas



PROCEDIMIENTO ADECUADO PARA MANIPULACION DE PLATANO EN TAREAS DE CARGUE Y DESCARGUE

1.. Si el trabajador va a levantar cargas que se encuentran en el suelo o cerca del mismo, debe utilizar la técnica de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. La técnica se resume en:



2. • Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.



3. • Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.



4. • No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.



- 5. Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. (FAO,2017)



POSTURAS

INCORRECTO

PASO 1



PASO 3



CORRECTO

PASO 1



PASO 3



POSTURAS

INCORRECTO

PASO 4



CORRECTO

PASO 4



PASO 5



PASO 5





UNIMINUTO

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Vigilada MinEducación

Presentado por

Yeimy Paola Peñaloza Barragán

Sede Soacha (Cundinamarca)

**Programa Administración en seguridad y
salud en el trabajo**

